

10月17日(土) 19:00~21:00

” めのぼうず・フェスタ” メニュー

フェスティバルはスペインではフェスタです。

- ① 秋刀魚のマリネ
- ② トルティージャ
- ③ 緑野菜のサラダ
- ④ ゆり根のアヒージョ
- ⑤ 牛肉と豆のチリコンカルネ
- ⑥ 魚介のパエリア
- ⑦ 収穫祭のパエリア

④・⑤はメノポーズのメニューです。

④のアヒージョはオリーブオイル煮という意味。

オリーブは古来から平和と長寿の象徴とされ、コレステロールを下
げ、肌の乾燥を防ぐ効果があるといわれています。

ゆり根は、栄養バランスが良く、ビタミンC・鉄分・たんぱく質が豊
富です。特にビタミンB群の効用で、精神安定に勝れています。強火

⑤は牛肉の良質な動物性たんぱく質と植物性たんぱく質のNO. 1豆
の組み合わせです。

チリコンカルネとは、辛い肉という意味です。